運動と予防をしっかりと！夏を元気に乗り切ろう！

今年も暑い夏が目前です。毎年のことながら「熱中症」はシニア世代の大敵。
対策をしっかりとるとともに､「だるい」「暑い」とついつい運動不足になりがちな日々、
動ける身体をキープしましょう。

アルインコ

楕円形エクササイズポール

加齢とともに増加する「すり足歩行」や「猫背」。「歳をとった証拠」とあきらめないで！

楕円形エクササイズポールは、ポールを使って運動することで、身体の深層部にある筋群を緩め、身体のバランスを整える健康器具です。硬くなった筋肉は、骨や関節の動きに悪影響を与え、姿勢の崩れを招きます。

今からでも遅くはありません。胸をひらく、腰をのばす、背中が伸びるなどの感覚を取り戻すのに効果が高い「エクササイズポール」で姿勢トレーニングに取り組みましょう。まずは毎日５分から。気持ちがいいから、自然に続きます！

税込価格 **5,378 円**（税込・送料込）

色　：ブルー、ピンク
サイズ：幅 14cm×高さ 10cm×長さ 98cm
重量　：約 360g
材質　：ＥＶＡ
耐荷重：100kg
附属品：寝て行う簡単エクササイズ 10 種類の紹介（写真入り）

● 基本姿勢 ●

背もたれ付きの椅子にストレッチポールを立てて、背骨の中心があたるように深く腰掛ける

① 胸を開く

基本姿勢から、身体を左右に揺らす。背中の軸感覚を高め、胸を開きます。両手は下に垂らしていても OK。姿勢改善だけでなく、肩こりにもいいですよ。

② 肩まわし

基本姿勢で肩に両手を置き、肘をまわす。この時、肩甲骨を大きく動かす意識で。肩こりの方におすすめです。

③ 両手を広げて

基本姿勢をとり、体幹をまっすぐに保ちながら、両手を水平に伸ばします。次は前に伸ばし、徐々に両手を上に挙げます。そこから、右手を水平の位置に、左手は前に下ろしてきます。前、横、上の３方向に左右の手を別々に動かします。非対称な運動を行うことで、体幹の筋肉が鍛えられます。

④ 足のワイパー

基本姿勢から、右足を前に伸ばし、踵だけを床につけた状態で、爪先を内外にワイパーのように揺らします。股関節周囲の筋をリラックスさせて、動きをよくします。左足も同様に。

日本気象協会監修

携帯型熱中症指標計 見守りっち

- 10 分ごとに環境をチェック
- 5 段階で熱中症指標を表示
- 熱中症になりやすい場合には2 段階で警戒音

税込価格 **2,850 円**（税込・送料込）

色　　：ブルー、パープル
機能　：温度計、湿度計、熱中症指標表示
サイズ：縦 65mm ×横 46mm ×高さ (奥行)18mm
重量　：25g
材質　：ABS 樹脂、アクリル樹脂、PET 樹脂
付属品：透明箱、取扱説明書、保証書、コイン型電池 CR2032/1 ヶ (内蔵)、ストラップ

熱中症警報発令中！！

重症になると死に至る可能性もある熱中症。発症者の半数は 65 歳以上の高齢者、その大半は家の中での発症です。熱中症では気温だけでなく、湿度も大きく影響します。湿度が高いと、体温調節を常に行っている皮膚からの水分蒸発がいつもより少なくなり、熱が体内にこもってしまうためです。

暑さや水分不足に対する感覚センサーが鈍ってくる高齢期。自分で気を付ける、ということが難しいのをカバーしてくれる「見守りっち」をお手元にどうぞ。

手の平サイズ

お申し込み方法

事前にご入金をお願いします

ご紹介の商品は、「もも編集室」を通じてご購入が可能です。

☎ 075-212-1266　FAX 075-212-1499
（月～金／ 9:00 ～ 17:00 土日祝はお休み）

ハガキ　〒 604-8241
京都市中京区釜座町 22　ストークビル三条烏丸
㈱プロ・ヴィジョン　もも本舗係

必要事項　●希望商品　●個数　●色、サイズ、など
●氏名 ㊞　●年齢　●郵便番号、住所、電話番号

《お支払い・返品》

■ お支払い／事前お振込み（郵便局からのお振込み用紙を事前にお届け致します。最寄りの郵便局より１週間以内にお振込をお願い致します。）
■ 返品／もも編集室にご連絡ください
開封後の商品は返品をお受けしかねます
返品時にかかる送料はご負担ください

特定商取引に関する法律に基づく表示

❶販売業者：株式会社プロ・ヴィジョン
❷所在地：京都市中京区釜座町 22
❸商品代金以外の必要料金：送料（消費税は商品代金に含まれます）
❹申し込みの有効期限：在庫は常時用意してございます。万が一、在庫切れの場合は電話にて連絡させていただきます。
❺不良品：速やかにお取り替えさせていただきます。在庫がない場合、連絡の上、同等品と交換もしくはキャンセルとさせていただきます。
❻引き渡し時期：原則としてご入金確認後 1 週間以内に発送いたします。（都合により遅れる場合があります。2週間以内に商品が届かない場合はご連絡ください）
❼お支払い方法：事前お振込みとさせていただきます。
❽返品期限：お客様のご都合による商品のお取り替えや返品は、商品到着後 1 週間以内にお願いします。その際の送料はお客様のご負担となります。返品の際には、商品およびパッケージ・箱が未使用で破損していない場合に限ります。汚れ・破損がある商品はお受けできない場合がございますのでご注意ください。

■連絡先　もも編集室
TEL　075-212-1266
FAX　075-212-1499

お客様の個人情報は、商品の発送時にのみ利用させていただきます。詳しくは、33 頁をご覧下さい。